

INSPIRATIEDAG IN HET KLOOSTER

De werkgroep *Heel Natuurlijk Twente* organiseert op **zaterdag 8 februari 2020** een **Inspiratiedag** in het klooster van de zusters Franciscanessen in **Denekamp**. Men kan deelnemen aan twee workshops op het gebied van *natuurlijke gezondheid en persoonlijke ontwikkeling*.

Kom genieten van een dag helemaal voor jezelf!

PROGRAMMA:

09.00 u. Zaal open voor deelnemers

09.30 u. Start: welkom + meditatie

10.00 u. – 12.00 u. Workshopronde 1

12.30 u. – 13.30 u. Gezamenlijke maaltijd in het klooster

13.30 u. – 14.00 u. Tijd om rond te lopen / mensen te ontmoeten

14.00 u. – 16.00 u. Workshopronde 2

16.30 u. Afsluiting

De kosten zijn: € 60,- (incl. 2 workshops, maaltijd, koffie/thee)

Scholieren en studenten: € 40,-

Locatie: Huize Elisabeth, Gravenallee 11 in Denekamp.

Opgave via: info@heelnatuurlijktwente.nl

Bij opgave graag vermelden aan welke van de 5 ochtendworkshops men wil meedoen (keuze 1), en aan welke van de 5 middagworkshops men wil deelnemen (keuze 2). Bij beide keuzes graag een reservekeuze opgeven, voor het geval een workshop al vol zit. Dus geef je tijdig op!

Informatie: Caroline Bosgoed, tel. 0541-354285 of: cbosgoed@hetnet.nl

OPM. Bij afmelding korter dan 2 dagen wordt € 20,- in rekening gebracht.

KORTE UITLEG VAN DE WORKSHOPS:

Ochtendprogramma:

1. Klankschalen en oliën (workshop):

“Ontspannen met klankschalen en de geuren van puur essentiële oliën.” (*Simone Busscher*)

2. Kruidenzalf maken (workshop):

“Met behulp van kruiden zelf zalf maken.” (*Annelies Neurink*)

3. Tenen lezen (workshop):

“Wat vertellen de stand en de vorm van je tenen over je karakter en persoonlijkheid.” (*Caroline Bosgoed*)

4. Hack van de matrix (lezing):

“Tips en trucs over bewustwording: wat is de macht van de elite, en wat is de kracht van symbolen, piramides en het getal 13.” (*René Frieswijk*)

5. Kom en Zie (powerpoint en rondleiding):

“Historie van het klooster + rondleiding.” (*Zuster Reinalda*)

Middagprogramma:

6. Schilderworkshop:

“Spelend en ontdekkend schilderen.” (*Mariet Bruns*)

7. Kruiden/inspiratiewandeling in het kloosterbos:

“Een wandeling met ontdekkingen in de natuur.” (*Annet Ellenbroek*)

8. Geneeskrachtige edelstenen (workshop):

“Werking en toepassingen van kristallen en mineralen.” (*Berné de Winter*)

9. Kom en Spreek (interactieve workshop):

“Hoe sta je in het leven?” (*Zuster Christella*)

10. Yoga voor de vrouw (workshop):

“Een inspirerende workshop om vrouwen in hun kracht te zetten.” (*Sonja Heuvelmans*)